



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

RUA JOSÉ PEDRO DA SILVA, Nº. 11 - R/C - ESQ.

PESSOA COLECTIVA N.º 501 408 657

TELEFONE 265 234 292 - 913 231 824 - www.asasetubal.pt - Email: asas@net.vodafone.pt - 2910-575 SETÚBAL

COMUNICADO Nº 24/2024

Setúbal, 13/05/2024

## COMPETIÇÃO: IV TORNEIO COMEMORATIVO DO CENTENÁRIO DA FPA

**LOCAL:** Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento - Seixal

**DATA:** 23 de Maio de 2024

**ORGANIZAÇÃO:** Associação de Atletismo de Setúbal

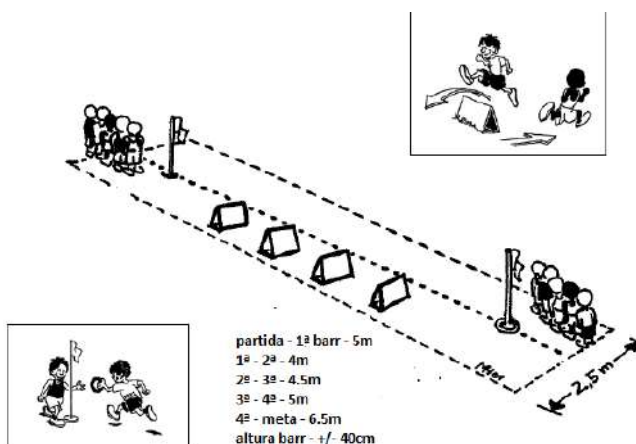
**APOIO:** Câmara Municipal de Seixal

### Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS A

#### Estafeta combinada velocidade-barreiras.

A prova tem início com o 1º percurso a ser realizado sobre as barreiras, o 2º percurso é realizado sem barreiras. A prova termina quando os elementos da equipa tiverem realizado um percurso com barreiras e um percurso sem barreiras. As transmissões de “testemunho” são realizadas com a passagem numa marca. A prova realizada em contra relógio.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

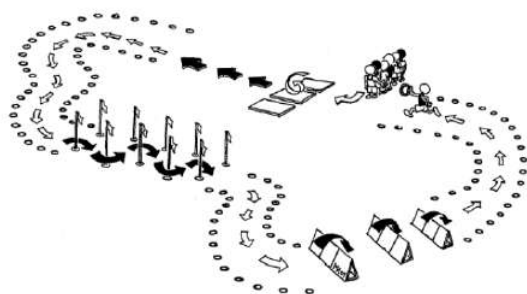


todos

é

#### Estafeta de obstáculos.

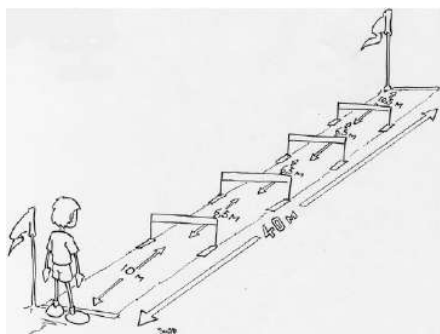
A distância total do percurso deve ter aproximadamente 150m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova será realizada em contra relógio.



As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

### **40m barreiras.**

A prova é realizada com barreiras de 20cm de altura. Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

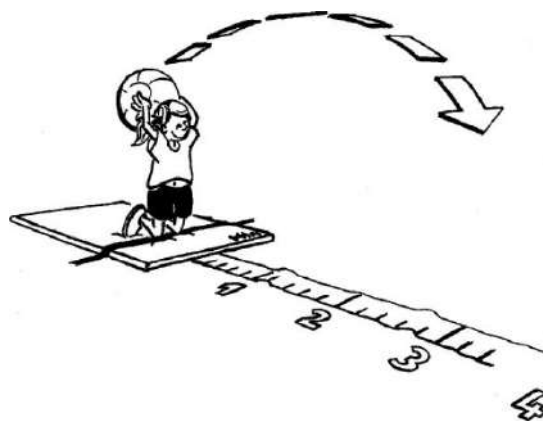


Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados.

### **Lançamento de joelhos.**

De joelhos sobre uma superfície macia, o atleta inclina-se para trás e lança uma bola de 1kg por cima da cabeça, usando as duas mãos. Depois de lançar pode “cair” para a frente apoiando as mãos no solo. O lançamento é realizado para a zona de queda onde estão delimitadas zonas de pontuação de 20 em 20cm. Os lançamentos são medidos a 90º com essa “linha” de pontuação. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os pontos de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.



## **Programa de provas e características das provas para o escalão de BENJAMINS B**

### **40 mts.**

Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.

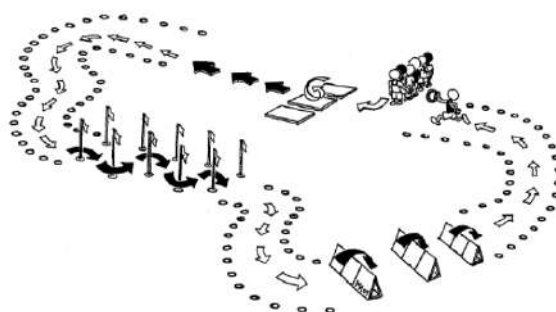
Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados.



### **Estafeta de obstáculos.**

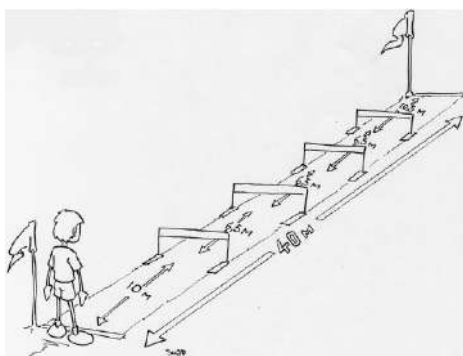
A distancia total do percurso deve ter aproximadamente 200m. No percurso devem constar vários tipos de obstáculos, de acordo com os materiais disponíveis. A prova pode ser realizada em contra relógio ou preferencialmente com 2 ou 3 equipas a competirem em conjunto.

As equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



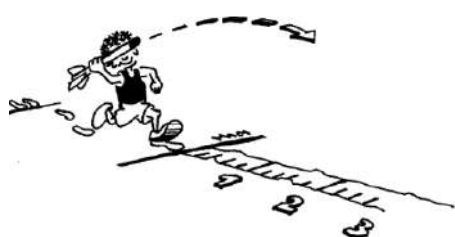
### **40m barreiras.**

A prova é realizada com barreiras de 40cm de altura. Cada prestação é cronometrada, somam-se as marcas obtidas pelos vários elementos da equipa e as equipas são classificadas de acordo com os tempos realizados.



Caso a organização opte por realizar provas individuais, os critérios de classificação são os mesmos acima mencionados.

### **Lançamento do vortex.**



A corrida de balanço não ultrapassa 3m e o atleta inicia a corrida junto ao início da zona de balanço com os pés paralelos. O lançamento é realizado para a zona de queda e medido. Cada elemento da equipa realiza duas tentativas e considera-se a melhor. No final somam-se os resultados de todos os elementos da equipa.

As equipas são classificadas pelo número de pontos alcançados.

### **Prémios Individuais da prova: Lançamento do Vortex, 40m barr e 40mts**

Serão atribuídas medalhas aos três primeiros classificados masc e femn de cada uma das provas acima mencionadas.

### **Programa Horário**

19:30	Reunião técnica – organização e identificação das equipas; explicação sumaria das atividades
19:50	Corridas de 4m barr Benjamins A e B
	Restantes atividades
21:00	Cerimónia de encerramento

### **Regulamento geral**

Destina-se exclusivamente a atletas federados do escalão Benjamins A e B

As equipas devem ser compostas por elementos do género masculino e do género feminino, de preferência em número igual.

Não é necessário que as equipas sejam constituídas por elementos do mesmo clube.

### **Prémios**

Será atribuído uma medalha de participação a cada participante.

### **Inscrição**

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente até as 23:59 horas da terça-feira, dia 21.05.2024

O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

### **Confirmação das Inscrições**

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 22.05.2024, quarta-feira e noventa (90) minutos antes do início de cada prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: [fpacompeticoes@fpatletismo.pt](mailto:fpacompeticoes@fpatletismo.pt)

Pel'O Departamento Técnico  
da As.A.S.